



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ: ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਨਿਯੂਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ Pregnancy and Nutrition: Folate and Preventing Neural Tube Defects

ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕੀ ਹਨ?

ਫੋਲੇਟ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੇਕ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਫੋਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮ੍ਰਿਧ ਭੋਜਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਰੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਲੇਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਯੂਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ (ਐਨਟੀਡੀ) ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਨਟੀ ਡੀਜ਼ (NTDs) ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜਿਹੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ (Spina Bifida) ਅਤੇ ਅਨੇਨਸੇਫਲੀ (anencephaly) ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਐਨਟੀਡੀਜ਼ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਐਨਟੀਡੀਜ਼ (NTDs) ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਜਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਐਨਟੀਡੀਜ਼ (NTDs) ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੇ। ਐਨਟੀਡੀਜ਼ (NTDs) ਗਰਭ ਧਾਰਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਮਿਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪੀਰੀਅਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰਾ ਹਫਤਾ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੀਸਰੇ ਅਤੇ ਚੌਥੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਐਨਟੀਡੀ (NTD) ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400

ਐਮਸੀਜੀ (0.4 ਐਮਜੀ) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲਓ ਅਤੇ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ। ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦੂਸਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਵੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਡੀਐਨਏ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 400 ਐਮਸੀਜੀ (0.4 ਐਮਜੀ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਕਾਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ 1000 ਐਮਸੀਜੀ (1 ਐਮਜੀ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾ ਲਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਫੋਲੇਟ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਏਡਾਮਾਮੇ (ਹਰੇ ਸੋਇਆ ਬੀਨਜ਼)
- ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੋਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਪੈਰਾਗਸ, ਐਵਾਕਾਡੋ, ਪਾਲਕ, ਬਰੋਕਲੀ, ਰੋਮਨ ਲੈਟੂਸ, ਚੁਕੰਦਰ, ਬਰੱਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਹਰੇ ਮਟਰ, ਗਾਏ-ਲੈਨ (gai-lan) ਅਤੇ ਬੋਕ ਚੌਏ

- ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਪਪੀਤਾ
- ਵ੍ਰੀਟ ਜਰਮ, ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਤੇ ਮੁੰਗਫਲੀਆਂ
- ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤਾ ਕੌਰਨਮੀਲ। ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੀਰੀਅਲ। ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਲੇਜੀ (ਲਿਵਰ) ਅਤੇ ਕਲੇਜੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਲਿਵਰਵਰਸਟ ਸਪੈਡ ਅਤੇ ਲਿਵਰ ਸੋਸੇਜਿਜ਼) ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਵੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲੇਜੀ ਜਾਂ ਕਲੇਜੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ।

ਨਿਊਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸ (neural tube defects) ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਮੇਰੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਟੀਡੀ (NTD) ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰਦਾਨਾ ਸਾਥੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਐਨਟੀਡੀ (NTD) ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਐਨਟੀਡੀ (NTD) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਈ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਐਨਟੀਡੀ (NTD) ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਦੱਸ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (diabetes), ਮੋਟਾਪਾ (obesity), ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੈਸਟੀਨਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੋਹਨਜ਼ (Crohn's) ਜਾਂ ਸੀਲੀਐਕ (Celiac) ਬਿਮਾਰੀ, ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਉਨੱਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

(ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਂਟੀਕੰਵਲਸੈਂਟਸ (anticonvulsants), ਮੇਥੋਟ੍ਰੇਕਸੇਟ (methotrexate), ਸਲਫਾਜ਼ੋਲਾਜ਼ੀਨ (sulfasalazine), ਟ੍ਰਾਏਮਟਰੀਨ (triamterene), ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਮੇਥੋਪ੍ਰਿਮ (trimethoprim) - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਟ੍ਰਾਏਮੋਕਸਾਜ਼ੋਲ (cotrimoxazole) ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਟੀਡੀ (NTD) ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਟੀਡੀ (NTD) ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਫੋਲੇਟ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #68g ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)
- ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ: <https://food-guide.canada.ca/en/>
- ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ ਐਂਡ ਹਾਈਡਰੋਸਿਫਾਲਿਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (Spina Bifida and Hydrocephalus Association of British Columbia): www.sbhabc.org, ਜਾਂ 604-878-7000 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।